**CẨM NANG PHÒNG TRÁNH LÂY NHIỄM VIRUS CORONA: 7 BƯỚC CẦN LÀM NGAY**

*Trong bối cảnh dịch virus Corona (2019-nCoV) đã xuất hiện ở Việt Nam, điều quan trọng hơn bao giờ hết là giữ gìn vệ sinh nhà cửa, vệ sinh cá nhân, loại sạch mầm bệnh để bảo vệ sức khỏe bản thân và gia đình.
Rửa tay là một trong số các bước cần làm để phòng ngừa dịch bệnh trong bối cảnh dịch virus Corona diễn biến phức tạp.*

**1. Vệ sinh các thiết bị công nghệ**

Bạn có biết là điện thoại có nhiều vi trùng hơn cả bệ toilet? Đó là bởi tay bạn thường xuyên chạm vào điện thoại ngay cả khi vừa mở vừa, ăn uống hay cầm vào tay vịn trên các phương tiện giao thông công cộng. Thêm vào đó, các loại dầu trên da cũng khiến vi khuẩn phát triển mạnh.

*Cần vệ sinh các thiết bị công nghệ phòng dịch bệnh.*

Hãy hình thành thói quen hàng ngày vệ sinh tất cả các thiết bị công nghệ, trong đó có điện thoại di động và bàn phím, hạn chế cho người khác mượn trong giai đoạn này bởi virus Corona có thể lây lan nếu người bệnh ho hoặc hắt hơi khi sử dụng các thiết bị này.

 **2. Dùng máy làm sạch không khí/mở cửa sổ thông thoáng**

Máy làm sạch không khí cũng có thể có ích trong thời gian dịch bệnh này. Phần lớn các máy làm sạch không khí lọc các phần tử lớn như mạt bụi và phấn hoa giúp giảm nguy cơ hít phải những phần tử có thể gây ho.

Nếu gia đình có máy lọc HEPA, máy lọc này có thể lọc các hạt có kích thước nhỏ khoảng 0,3 micron, trong đó có nhiều vi khuẩn và một số virus.

Một số loại máy lọc cũng có thể làm được nhiều hơn thế, trong đó có máy lọc có thể giải phóng vi sinh vật sống có lợi cho sức khỏe hay còn gọi là lợi khuẩn vào không khí và các bề mặt trong nhà. Những lợi khuẩn này có thể góp phần ngăn chặn vi khuẩn và virus không có lợi.

**3. Rửa tay thường xuyên và đúng cách**

Rửa tay đúng cách là thói quen thiết yếu cần được hình thành, đặc biệt với trẻ nhỏ. Để khắc sâu thói quen này, nên gắn một bảng quy trình rửa tay chi tiết trên bồn rửa tay.

Bạn cũng có thể dùng hộp đựng xà phòng tự động để giảm thiểu tiếp xúc với tay bẩn.

**4. Lau dọn thường xuyên, đặc biệt là với các khu vực đi lại liên tục ở trong nhà**

Vi trùng có thể bị đưa từ bên ngoài vào, đặc biệt là nếu các thành viên trong gia đình thường về nhà mà không thay quần áo hoặc tắm rửa ngay. Điều tương tự cũng có thể xảy ra khi bạn bè và người thân đến thăm nhà trong mùa lễ hội.

*Nên thường xuyên lau dọn nhà cửa, nhất là những nơi nhiều người di chuyển.*

Để phòng ngừa trong mùa dịch bệnh, hãy đảm bảo nhà được hút bụi và thường xuyên lau dọn, trong đó có lau sạch các tay nắm cửa ra vào bằng dung dịch nước ấm và muối trắng (1/2 cốc cho - đừng quên các núm cửa! - với dung dịch nước ấm và giấm trắng (1/2 cốc cho 3-4 lít nước). Axit axetic trong giấm trắng sẽ diệt các vi khuẩn và virus.

**5. Vệ sinh đồ đạc làm từ vải bằng nhiệt**

Làm sạch sofa, thảm bằng công nghệ steam cleaning (công nghệ hóa hơi nước) nếu có nhiều người sử dụng thường xuyên trong kỳ nghỉ lễ vừa qua. Công nghệ này giúp khử mùi và vệ sinh những đồ dùng này mà không phải sử dụng hóa chất.

ương tự, nếu có khăn tay hoặc khăn bếp thường xuyên được nhiều người sử dụng, hãy giặt chúng bằng nước thật nóng, từ 60 độ C trở lên ít nhất 1 lần một tuần để loại bỏ vi khuẩn phát triển mạnh trên những bề mặt ẩm ướt.

**6. "Cách ly" túi, giày và quần áo**

Bởi túi, giày và quần áo bạn mặc đi ra ngoài đã tiếp xúc với nhiều người nên có thể là đã bị bắn các dịch do ho hoặc hắt hơi. Do đó, các vật dụng này cần được làm sạch thường xuyên và bảo quản đúng cách.

Dành riêng một ngăn tủ để chứa tất các túi xách gần cửa vào. Ngoài ra, nên có chỗ để cất giày dép, đồ bẩn cần giặt thay vì để đồ lung tung trong nhà.

**7. Sử dụng khăn lau kháng khuẩn**

Rửa tay bằng nước nóng và xà phòng là cách tốt nhất để loại bỏ các chất bẩn nhưng không phải lúc nào cũng sẵn có. Trong trường hợp đó, khăn lau kháng khuẩn là lựa chọn thích hợp.

Khi mua khăn lau, cần chú ý vật liệu để làm khăn lau. Nếu làm từ polyester, khăn lau cần tới hàng trăm năm để phân hủy cũng như có thể gây tắc nghẽn và ô nhiễm. Nên chọn khăn làm từ vật liệu có thể phân hủy, như khăn lau từ các sợi gỗ.

Ngoài ra có thể sử dụng nước rửa tay.